

28.03.- 02.04.2022

Ei, Ei, Ei, ... was hoppelt da im Gras ? Es ist der Osterhas

Ostern bei der Biomitter-Kiste
OSTERFLEISCH-VORBESTELLUNG min. 6 Werktage vor Liefertag
erhältlich nur solange der Vorrat reicht!



und was noch zur OSTERJAUSE passt

Sahne-Meerrettich im 95g Glas	€ 3,99
Senf mittelscharf in der 100ml Tube	€ 2,19
Senf süß in der 100ml Tube	€ 2,59
Aufstrich nach Liptauer Art 125g Becher	€ 2,49
Frischkäse Kräuter 175g Becher	€ 2,89

und noch was SÜSSES für's Nest...

Dinkel Osterhasenkekse mit VM Schoko 150g	€ 4,79
Dinkel Osterhasenkekse mit ZB Schoko 150g	€ 4,79
Schoko-Nougat-Eier 100g Pkg.	€ 4,89
Vollmilch Osterhase geschminkt 80g	€ 4,39
Überraschungsei 20g	€ 2,98

Bunt gefärbte OSTEREIER gehören einfach zum Osterfest:

6er Packung gefärbte Eier € 5,99/ Pkg.

OSTERFLEISCH vom Sonnberg
Geselchtes essfertig

Teilsames ca. 500g	€ 27,99/kg
Selchkarree - Roller ca. 600g	€ 36,99/kg
Selchschopf ca. 500g	€ 28,99/kg
Lammbratwürstel 2 Paar/Pkg ca. 220g	€ 7,39/Pkg.

OSTERGEBÄCK von der Vollkornbäckerei Waldherr

VK Dinkel Osterbrot 480g verpackt	€ 7,99
VK Dinkel Osterpinze groß 400g verpackt	€ 7,99
Osterkipferl 250g verpackt	€ 5,99
Osterpinze 300g verpackt	€ 5,99
Osterhase 100g verpackt	€ 3,99
Osternest 290g verpackt	€ 6,39

KNACKIG UND SCHARF FRISCHE RADIESCHEN AUS ÖSTERREICH

Was wäre der Frühling ohne Radieschen!

Die kleine rote Knolle ist eine der ersten, heimischen Gemüsesorten, die im Frühling geerntet werden kann. Ein Inhaltsstoff macht den besonderen, würzigen Geschmack aus: das **Senföle**.

Bei den einen ist dieser intensive Geschmack beliebt, bei den anderen verursacht er ein Nasenrumpfen.

Gesund ist es aber auf alle Fälle: Die bei allen Kreuzblütlern enthaltenen Senföle, die direkt unter der Schale sitzen, sorgen für den scharfen Geschmack. Sie wirken keimtötend und bekämpfen schädliche Bakterien und Pilze im Darm. Nebenbei enthalten Radieschen noch reichlich Eisen, Vitamin C, Kalium und Folsäure.

Je kleiner die Radieschen, desto knackiger und schärfer schmecken sie.

Blätter für die Lagerung am besten entfernen, da sie schnell schleimig werden.

Die Senföle bleiben nur enthalten, wenn die Radieschen roh verzehrt werden.

Die unverdaulichen Pflanzenfasern der roten Kugel können allerdings bei empfindlichen Menschen zu Bauchschmerzen und Blähungen führen. In diesem Fall das Gemüse kurz andünsten, das mildert den Effekt.

TIPPS und TRICKS ...

Die Blätter der Radieschen sind auch besonders schmackhaft. Sie werden gerne verwendet, um Pestos, Smoothies oder Salaten eine scharfwürzige Note zu verleihen.

Radieschengrün waschen und trocken tupfen. Auf einem Backblech auslegen, mit Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Blätter bei 180°C Umluft backen, bis sie knusprig sind.

LIEFERTAGVERSCHIEBUNG in der Woche 16

OSTERMONTAG, 18.04.2022 ist ein Feiertag

es verschieben sich daher die
Montag-Lieferungen auf Dienstag
Dienstag-Lieferungen auf Mittwoch
Mittwoch-Lieferungen auf Donnerstag
Donnerstag-Lieferungen auf Freitag
Freitag-Lieferungen auf Samstag

Gnocchi mit Sellerie-Lauch Sauce



Zutaten für 2 Personen: **Kartoffelteig:** 1000 g mehliges Kartoffeln, 200 g Mehl, 1 Ei, Salz. **Lauch-Sellerie-Sauce:** 1 große Stange Lauch, 1 kleine Knolle Sellerie, 1 Zwiebel, 200 ml Schlagobers, 125 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 2 EL Butter zum Anrösten, nach Belieben frisch geriebener Parmesan zum Bestreuen

ZUBEREITUNG: Kartoffeln kochen, schälen, zerdrücken, mit Mehl, Ei und Salz zu einem Teig verkneten. Teig in 2 cm dicke Rollen formen, in 2-3 cm lange Stücke schneiden, Gnocchi formen, diese in Salzwasser köcheln, bis sie aufsteigen (3-4 Min.) und an der Oberfläche schwimmen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen. Gemüse fein schneiden. Zwiebel in Butter anrösten, Lauch und Sellerie zugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen, weich dünsten, mit Rahm verfeinern, mit Salz und Pfeffer würzen, Gnocchi zugeben, nach Belieben mit frisch geriebenem Parmesan servieren.



Mangoldlasagne

Zutaten für 4 Personen: 6 Lasagneblätter, 1 Mangold, 100g Pilze, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Butter, 2 EL Mehl, 400ml Milch, Salz, Pfeffer gemahlen, Muskatnuss, 75g geriebener Käse, 1 Pkg. Feta-Käse

ZUBEREITUNG: Mangold in feine Streifen und die geputzten Pilze in Scheiben schneiden, in Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, in zerlassener Butter anschwitzen, mit Mehl bestäuben und mit Milch ablöschen. Leicht sämig einkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und beiseite stellen. Feta zerbröseln und die Auflaufform mit Butter einfetten. Etwas Sauce auf dem Boden der Form verteilen und mit Lasagneblättern belegen. Darauf etwas Mangold und Pilze verteilen, ein wenig Sauce darüber gießen und mit etwas Käse bestreuen. So fortfahren bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit einer Schicht Sauce abschließen, mit Fetakäse bestreuen und bei 200°C ca. 20-30 Min. goldbraun backen



Safranfenchel

Zutaten für 2 Personen als Beilage: 300 g Fenchel, 125 ml trockener Weißwein, 1 Päckchen Safran, 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Olivenöl zum Anbraten

ZUBEREITUNG: Fenchelgrün fein hacken, Fenchelknolle halbieren, in dünne Scheiben schneiden. Weißwein und Safran verrühren. Fenchel in Olivenöl anbraten, so dass er Farbe annimmt, mit Safran-Weißwein und Zitronensaft ablöschen, schmoren lassen, bis er weich ist, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen, mit Fenchelgrün bestreut servieren.

Süßkartoffelpfanne



Zutaten für 2 Portionen: 1 kl. Zwiebel, 2 kl. Äpfel, 1 gr. Süßkartoffel, 2 EL Kokosöl, Scharfmacher-Gewürz, 100g Cashewkerne

ZUBEREITUNG: Zwiebel schälen und fein hacken. Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und schälen. Süßkartoffel schälen und beides würfeln. Etwas Kokosöl in einer Pfanne zergehen lassen und Zwiebel, Apfel- und Süßkartoffelwürfel garen lassen bis die Würfel weich sind. Bei mittlerer Hitze die Süßkartoffelmischung bräunen lassen und mit Scharfmacher-Gewürz abschmecken. In einer Pfanne ohne Öl die klein geschnittenen Cashewkerne rösten und über den Süßkartoffeln verteilen.

Sellerierösti



Zutaten für 8 Laibchen: 400 g Sellerie (geschält), 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe, 4 EL Mehl, 2 große Eier, 1 Msp. Chilipulver, Salz, Pfeffer, 1/2 Bund Petersilie, Öl zum Braten

ZUBEREITUNG: Sellerie grob reiben, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Sellerie, Zwiebel, Knoblauch, Mehl, Eier, Petersilie und Gewürze vermengen. Öl erhitzen, 8 Laibchen formen, diese bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun ausbacken, mit Kräuterjoghurt und Blattsalat servieren.

Wraps mit Gemüse und Hühnerfleisch



Zutaten 4-Personen: Wraps: 200 g Dinkelmehl (fein gemahlen), 100 ml Wasser, 1 EL Olivenöl, 1 gestrichener TL Salz. **Fülle:** 400 g Gemüse nach Wahl (Frühkraut, Karotten, Kohlrabi, Radieschen, Paprika, Zucchini, Fenchel,...). 300 g Hühnerfilets, 5 EL Zitronensaft, 2 EL Honig, 1 Handvoll junge Salatblätter, frisch gehackte Kräuter, Salz, Olivenöl zum Braten

ZUBEREITUNG: Mehl und Salz vermengen, Wasser und Olivenöl zugeben, zu einem glatten Teig verkneten, 15 Min. rasten lassen. Teig in 4 Stücke teilen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen, Wraps auf beiden Seiten goldgelb backen (bzw. bis der Teig Blasen wirft, das dauert meistens nur 1 Minute), auf einem feuchten (!) Geschirrtuch auskühlen lassen, damit die Wraps nicht hart werden. Hühnerfilets in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, in etwas Olivenöl braten. Gemüse waschen, in dünne Streifen schneiden, mit Zitronensaft und Honig marinieren, mit Salz und frischen Kräutern würzen. Salat, Gemüse und Fleisch auf den Wraps verteilen und einrollen.